2e Trimestre 1930 — N° 34

BULLETIN

DE LA

Société Lorraine de Psychologie

APPLIQUÉE

SOMMAIRE

Notre But.
L'Autosuggestion et la Méthode Coué (*Suite*) ... Dr Cantenot.
La Valeur pratique et humaine de la culture psychique .... Dr Assagioli.
Le Pouvoir de la Suggestion .... Mme P. Chibout.
Applications de la Suggestion (*Suite et fin*) .... Dr Semitchoff.
Pourquoi il faut être optimiste .... Charles Richet.

SIÈGE SOCIAL

NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY

Compte Chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée 58-82 - Nancy

IMPR. ARTS GRAPHIQUES - NANCY

1930

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - AUTOSUGGESTION - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ❋, recteur de l'Académie de Dijon († 1920).
Docteur Burlureaux, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O❋, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de Lagrave, Paris († 1924).
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New York.
Docteur Joire, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C ❋, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, ancien maire de Nancy, († 1925).
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch (Luxembourg).
J. Tacnet, secrétaire honoraire de la Société Lorraine de Psychologie, Paris.
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe, Angleterre.

Bureau.

Mme E. Coué, *présidente*;
M. Millery, *vice-président*;
Colonel Poirine, O ❋, *trésorier*;
Commandant Müller, O❋, *secrétaire*.

L'AUTOSUGGESTION ET LA MÉTHODE COUÉ

(Suite)

Et maintenant, Mesdames, Messieurs, ai-je besoin de mettre en parallèle le « guérisseur » que fut Coué avec la foule des guérisseurs plus ou moins doublés d'escrocs que nos tribunaux condamnent tous les jours, comme votre tribunal correctionnel de Nancy vient de condamner une guérisseuse et son complice?

J'avoue ma répugnance à aborder cette tâche. J'aimerais mieux mettre en parallèle le grand guérisseur Louis Pasteur, mon illustre compatriote, avec le grand guérisseur Emile Coué, votre compatriote. L'un et l'autre n'étaient ni académiciens, ni même médecins, et ils ont pourtant réalisé des découvertes aptes à révolutionner les sciences médicales. L'un et l'autre ont été en butte, pendant toute leur vie, aux railleries et aux sarcasmes, voire aux tracasseries du corps médical officiel, parce qu'ils se sont acharnés à démolir des dogmes surannés d'une science en évolution constante depuis Hippocrate, et toujours en enfance, il faut bien le reconnaître, une science qui ne sait encore rien nous enseigner de précis, d'absolu, de *général* sur la *guérison* (je ne dis pas les traitements) de la plupart de nos maladies. Et puisqu'il est admis, depuis Aristote, qu'il n'y a de science que du « général » et non du particulier, c'est à se demander si notre médecine mérite vraiment le nom de science... A vrai dire, il y a de véritables sciences qui se rattachent à la médecine, science anatomique, histologique, physiologique, etc., mais il n'y a pas encore une « science de *guérir* », il n'y a qu'un art de guérir...

Peut-être demain, ou... plus tard, quand on connaîtra mieux, surtout lorsqu'on voudra bien reconnaître la prédominance de l'esprit et sa puissance sur la matière corporelle... la médecine deviendra-t-elle une vraie science... En tout cas, l'étude du couéisme nous ouvre cette voie.

Il y a pourtant, ai-je dit, un « art » de guérir. Mais cet « art » n'est pas donné à tout le monde avec la « peau d'âne » de docteur en médecine. N'est pas artiste qui veut, le plus grand

savant peut être absolument nul en question artistique. Et, d'autre part, des ignorants ont pu posséder à un très haut degré l' « art » de guérir leurs semblables. Il n'y a qu'à repasser l'histoire antique et la moderne, pour rencontrer à chaque page tels ou tels de ces humains qui, véritables thaumaturges, ont semé autour d'eux des guérisons que n'avaient pas *su* réaliser les plus grands médecins de leur époque. Des miracles? a-t-on dit. Je répondrai simplement : « Je vois tant de miracles de cette sorte dans la nature que je ne trouve plus aucune place pour le « non miracle ».

D'ailleurs, toutes les maladies fonctionnelles, dont la médecine de nos jours n'a pas encore pu établir l'étiologie et la pathogénie (et ce sont les plus nombreuses), ne sont-elles pas aussi miraculeuses en elles-mêmes que leurs guérisons?

Pourtant, de tout temps, des penseurs et des philosophes (médecins ou non) ont eu l'intuition de la clef de ces maladies énigmatiques dans leur origine. Exemples :

Socrate disait déjà : « Si nos médecins échouent dans la « plupart des maladies, c'est qu'ils soignent le corps sans « l'âme, et que le tout ne peut se bien porter si la partie ne « se porte pas bien ».

Cicéron a dit après lui : « *Morbi perniciosiores pluresque* « *sunt animi quam corporis* ». Ce qui signifie : « Les plus nom- « breuses et les plus pernicieuses de nos maladies sont plus « du ressort de l'esprit que du corps. »

Pendant longtemps, vous le savez (et l'on en voit encore des traces de nos jours), on a guéri des maladies par des talismans et des amulettes (avec autant de bons résultats, du reste, et autant d'échecs qu'avec nos multiples et compliquées thérapies modernes). Or, Paracelse, le grand fabricant d'amulettes, a écrit, vers la fin de sa carrière : « La guérison « vient moins de la substance des amulettes que de la *foi* avec « laquelle elles sont portées ». *Foi en guérison est synonyme d'autosuggestion* (consciente ou inconsciente).

Le célèbre physiologiste Claude Bernard a écrit dans son *Traité de la Physiologie du cœur :* « Le sang doit se rendre aux « parties visées par le cerveau et tout spécialement par l'imagi- « nation ». Ce qui signifie que c'est bien l'esprit qui fait fonctionner le cœur et les artères d'une façon intelligente pour la distribution du sang dans l'organisme, et il est intéressant, n'est-ce pas, de voir Claude Bernard appeler cette faculté

directrice du même mot que Coué l'a appelée lui-même : *l'imagination.*

Vers 1866, un docteur, Hippolyte Rivail, écrivait à son tour : « Quand les sciences médicales tiendront compte de « l'influence de l'élément spirituel dans l'économie du corps, « elles auront fait un grand pas. Des horizons tout nouveaux « s'ouvriront devant elles. Bien des causes de maladies seront « alors expliquées, et de puissants moyens de les combattre « seront trouvés. »

Ces paroles prophétiques ne s'appliquent-elles pas aux grandes découvertes de Liébeault, perfectionnées et simplifiées par Coué?

Bernheim, votre célèbre Bernheim, qui fut bien plus l'élève que le professeur de Liébeault, a écrit encore ces mots : « Sans une connaissance approfondie de l'élément psychique « dans les maladies et de son rôle *pathogène* et *thérapeutique*, « nous ne sommes pas en réalité des médecins, mais des vétérinaires ! »

C'est reconnaître que l'esprit, et particulièrement la partie inconsciente de l'esprit, joue un rôle capital aussi bien dans la genèse des maladies que dans leur guérison ; et c'est reconnaître aussi que notre médecine classique officielle, avec ses drogues, ses traitements purement physiques et chimiques, fait fausse route lorsqu'elle ne s'occupe pas de l'*esprit*, puissant régénérateur de la santé, pourvu qu'il soit bien dirigé.

Ceux qui aperçoivent nettement cette grande vérité se font de plus en plus nombreux, bien que trop rares encore, parmi les médecins modernes. C'est ainsi que le professeur Grasset a écrit : « La psychothérapie n'est pas seulement le « traitement de l'esprit, mais bien plus, le traitement *par* « *l'esprit* ». Et il ne limite plus, comme d'autres le font encore, le rôle de la psychothérapie au traitement des seules maladies mentales et psychiques.

Je ne veux pas allonger à l'excès cette série de citations, et je reviens à la question de nos guérisseurs. J'ai avoué mon scepticisme à l'égard des guérisseurs...

Mais, me direz-vous, allez-vous nier en bloc les guérisons à l'actif des mages, des sorciers, des guérisseurs de tout acabit depuis l'antiquité, en passant par Mesmer jusqu'à Isidore Cagliere et Germaine de Rouen?

Non, certes, je suis sûr, absolument sûr que tous ces gens ont, aussi bien que Coué lui-même, *contribué* à la guérison de

certains malades que les plus savants médecins du monde et de l'époque n'avaient pu guérir.

Mais ici, je dois faire observer que toutes ces guérisons peuvent être attribuées surtout à la puissance de l'autosuggestion, mais qu'il y a lieu de distinguer entre ces deux sortes d'autosuggestion : l'autosuggestion inconsciente et l'autosuggestion consciente.

D'une part, il y a une autosuggestion inconsciente que peuvent déclancher sur l'inconscient d'un certain nombre de malades toutes les pratiques plus ou moins mystérieuses, superstitieuses, étranges ou même grotesques, mises en œuvre par la plupart des guérisseurs. Ces pratiques, à la faveur d'une émotion, peuvent actionner le levier du débrayage du conscient et de l'inconscient, et implanter, graver, incruster l'idée de guérison dans l'esprit du malade, et... la guérison peut en résulter.

D'autre part, il y a, en opposition formelle et essentielle avec cette autosuggestion inconsciente (qui se passe à l'insu du malade), une méthode qui fait fi de toutes ces pratiques superstitieuses, et qui met en action une autosuggestion consciente que le malade développe chez lui en toute connaissance de cause, et qui produit les mêmes résultats. C'est la méthode Coué, seule méthode psychothérapique digne du nom de méthode scientifique, seule méthode digne de l'esprit en accroissement d'évolution qu'est notre esprit humain de ce XXe siècle.

D'où je conclus qu'il y a un abîme infranchissable entre Coué et tous les autres guérisseurs passés et actuels. Coué, du reste, n'étant pas médecin diplômé et patenté, ne s'est jamais permis d'empiéter sur l'exercice de la profession médicale, tel qu'il est protégé en France par des lois qui sont discutables et dont d'autres pays se passent très facilement. Français, il a toujours respecté les lois de son pays. Ayant inventé les bases d'une psychothérapie nouvelle, ce qui ne pouvait lui être plus interdit qu'à Pasteur non médecin de découvrir le sérum curateur de la rage, il s'est toujours contenté d'enseigner les principes d'une méthode nouvelle et générale, et n'a jamais prescrit un traitement particulier à aucun malade. Bien plus, il ne manquait jamais de recommander à tout malade de consulter d'abord un docteur en médecine, puis de suivre ses conseils et enfin de diriger dans la bonne voie,

par sa méthode optimiste, l'inconscient organisateur des fonctions vitales.

Aucune sorcellerie, aucune magie plus ou moins louche dans la méthode Coué qui devait, disait-il lui-même, non se substituer à une thérapeutique quelconque, mais s'ajouter à toute thérapeutique ancienne ou nouvelle.

Si le terme de *guérisseur*, qui s'entend généralement dans un sens qui évoque une idée de mysticisme quelconque, peut s'appliquer à des non docteurs en médecine qui opèrent des cures, il ne saurait évidemment s'appliquer avec ce même sens ni à Coué ni à ses successeurs non médecins.

Mais si ce terme devait se comprendre dans son véritable sens propre, on devrait avouer qu'il n'y a jamais eu et qu'il n'y aura jamais de véritables guérisseurs, puisque c'est toujours le malade qui, en réalité, *se guérit lui-même* par la puissance naturelle et inconsciente qui est en lui et non hors de lui, cette *vis medicatrix* dont parlait Crookes et que le rôle essentiel de tout médecin et chirurgien consiste à réveiller quand elle s'endort ou à redresser quand elle dévie du droit chemin. Quel médecin oserait prétendre le contraire?

Enfin, ce fameux mot de « guérisseur » n'a rien en lui-même de honteux ou d'infamant, et j'avoue que j'aimerais mieux qu'on nous appelât, nous tous, les docteurs en médecine, des guérisseurs plutôt que des « morticoles ! »

***

Trop nombreux, hélas ! sont ceux qui jugent la méthode Coué seulement d'après ce qu'ils en ont vaguement entendu dire, et qui ignorent tout de son côté scientifique, fondé sur la plus rationnelle psychologie expérimentale.

On ne peut pas davantage la juger simplement après la lecture du petit tract qui est distribué gratuitement aux conférences des Instituts Coué et qui n'est qu'un mémorandum destiné à rappeler aux adeptes les points essentiels de la méthode. — Il faut lire les trois opuscules de Coué, lire les intéressantes explications du colonel Maillard dans les *Merveilles de l'Autosuggestion*, et les autres ouvrages publiés sur ce sujet. Mais cela ne suffit pas encore pour s'en faire une opinion complète : il faut surtout en essayer la pratique exacte.

De plus, j'engage vivement tous ceux d'entre vous qui sont

au courant de la doctrine spiritualiste moderne (et j'en vois certainement beaucoup parmi cette assemblée réunie par une « Société d'Etudes psychiques »), à lire une conférence que j'ai donnée à Paris, l'an dernier, sous ce titre : « L'Autosuggestion dans ses rapports avec la doctrine spiritualiste moderne », où j'ai étudié la méthode Coué sous un jour tout à fait particulier.

Je vous recommande ces lectures, qui compléteront les enseignements qui sont fournis tous les jours aux Instituts Coué, et je passe à l'exposé de mes propres études pratiques et théoriques sur cette merveilleuse méthode.

Il faut vous dire d'abord que je me suis guéri moi-même en employant la méthode Coué. Je me suis guéri en moins de trois semaines d'une maladie que je m'étais habitué, depuis près de dix ans, à considérer comme incurable, sur la foi de mes maîtres et de mes livres médicaux. C'était un emphysème pulmonaire agrémenté de bronchites à répétition, maladie consécutive à une broncho-pneumonie grave, à la suite d'une intoxication par les gaz de guerre.

Depuis ma guérison, je me suis longtemps demandé comment le fait de *rabâcher :* « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », pouvait bien amener dans un organisme la réparation de troubles fonctionnels et même lésionnels.

Je me suis demandé aussi comment pouvait bien jouer cette fameuse loi de l'effort converti dont je ne vous ai dit qu'un mot il y a quelques instants. Et voici l'hypothèse ou la tentative d'explication par analogie à laquelle je suis arrivé.

***

Le corps humain est un ensemble d'organes ou de machines fonctionnant suivant le principe de la télémécanique moderne, sinon par ondes hertziennes (et qui sait si celles-ci n'entrent pas en jeu?) du moins par des *influx nerveux* (ce mot masquant notre ignorance), influx comparables aux courants électriques transmis par des fils conducteurs. Certains de ces fils transmettent les ordres de l'esprit par l'intermédiaire du cerveau à chacun de nos organes, et d'autres amènent au bureau central, esprit-cerveau, tous les renseignements utiles sur ce qui se passe dans les lointaines régions du corps et sur la façon dont les ordres sont exécutés.

Le pilote ou directeur central de notre organisme est unique, bien entendu, mais il possède certaines facultés que nous appelons *conscientes*) dont nous avons pratiquement connaissance ou conscience), et d'autres que nous appelons inconscientes (parce que nous n'avons pas connaissance, en général, de leur fonctionnement ni même de leur existence).

C'est bien à notre insu, n'est-ce pas, que notre foie fabrique de la bile, que notre rein filtre notre sang, que nos glandes gastro-intestinales produisent de l'acide chlorhydrique tout comme le ferait une usine industrielle. Or, jusqu'aux récentes études sur l'inconscient, on considérait à tort toutes ces usines particulières du corps humain comme des usines absolument autonomes et indépendantes du pilote central unique. Exemple :

On constatait chez un malade un excès d'acide chlorhydrique dans le suc gastrique. C'était, n'est-ce pas, l'usine à acide chlorhydrique qui fonctionnait à trop grand débit. Loin de penser à rappeler à l'ordre le *directeur responsable* de cette usine, on envoyait dans le tube digestif du malade un produit chimique destiné à neutraliser une partie de l'acide en excès. Voilà l'œuvre de la médecine classique de tous les temps jusqu'à nos jours, et la médecine se montre très fière de ce résultat !

On opérait, en somme, comme vous feriez si, vous apercevant que vous avez laissé ouvert le robinet d'un tonneau de vin dans votre cave, vous ne trouviez d'autre solution que d'éponger le vin qui s'écoule ou de jeter de la sciure de bois sur le vin répandu, au lieu de penser à fermer le robinet.

Mais, pour l'organisme humain, il y a une difficulté, c'est que notre intelligence consciente, si perfectionnée soit-elle, ne sait pas où se trouve dans le cerveau la manette qui est destinée à ralentir le fonctionnement de l'usine à acide chlorhydrique. Notre volonté consciente, si puissante soit-elle, est incapable de tourner le robinet pour supprimer ou diminuer son débit. C'est un fait d'expérience. Il faut, pour rétablir le bon ordre dans cette usine particulière, dont le bon fonctionnement est étroitement solidaire du fonctionnement des autres innombrables usines qui sont dans notre corps, il faut, dis-je, l'intervention d'une intelligence inconsciente et d'une volonté inconsciente, l'intervention du directeur général et unique de l'usine centrale, du « central téléphonique » de notre corps, et ce serait se boucher les yeux pour ne pas voir

l'évidence, que de nier l'existence de ce directeur inconscient sous le simple prétexte qu'il est inconscient pour nous.

D'ailleurs, l'anatomie et l'histologie, qui sont des sciences positives, nous apprennent qu'il y a dans notre organisme des pièces de transmission (nerfs), puis des sortes de bielles qui sont (et ceci est extrêmement important pour notre thèse) de construction et constitution différentes, suivant que ces organes doivent obéir soit au directeur *conscient*, soit au directeur *inconscient*. Il y a, en effet, des fibres musculaires lisses et d'autres qui sont striées, il y en a de simples et d'autres de mixtes. Cela prouve qu'il y a bien une véritable *dualité* dans la direction du fonctionnement organique.

(*A suivre.*)

Dr CANTENOT, *de Dijon.*

LA VALEUR PRATIQUE ET HUMAINE DE LA CULTURE PSYCHIQUE

Il n'y a pas que la crainte de Dieu qui soit le commencement de la sagesse, la conscience de notre propre ignorance l'est également. C'est pourquoi le premier pas dans la culture psychique consiste à reconnaître l'ignorance dans laquelle nous nous trouvons généralement des faits, des lois, des méthodes même les plus élémentaires concernant la vie psychique. L'homme moderne, même cultivé et intelligent, étudie et sait beaucoup de belles choses, mais il ne se donne pas la peine d'étudier et de connaître ce qui constitue sa partie intime et vitale : l'âme.

Quelques comparaisons pourront donner une idée plus claire et plus nette de cet état de choses.

Que diriez-vous d'une personne qui ignorerait que la terre tourne autour du soleil? Ou de celle qui essayerait de conduire une automobile sans rien connaître de sa structure et de son

fonctionnement et sans avoir reçu aucune leçon sur la façon de la diriger? Ou bien de l'homme qui se mettrait à cultiver la terre sans avoir aucune notion d'agriculture? Vous pouvez facilement imaginer quelles erreurs et quels dangers en résulteraient!

Eh bien, *sans exagération*, c'est ce qui arrive habituellement pour ce qui regarde notre vie intérieure. On s'achemine dans l'existence, on essaye de se diriger et d'éduquer les autres, sans aucune notion claire et précise, sans aucune préparation adéquate à des tâches aussi ardues et aussi délicates. Et de tous côtés on ne peut qu'en constater les résultats désastreux. Une liste de toutes les erreurs psychologiques qui se commettent constamment serait bien longue.

L'homme est doué d'énergies précieuses capables de le rendre fort, sain, actif, de lui donner des joies et des satisfactions innombrables, de faire de lui un puissant instrument de bien pour autrui, — et cependant, il ne sait presque jamais profiter des occasions merveilleuses qui s'offrent à lui.

Très souvent nous gaspillons d'une façon inopportune, dangereuse, ou tout au moins stérile et inutile, ces trésors d'énergie.

Et par contre, souvent aussi, poussés par des peurs injustifiées et des préjugés traditionnels, nous nous efforçons de réprimer ou de combattre violemment bien des énergies vitales et émotives parce que nous les jugeons mauvaises tandis que si nous savions les dominer harmonieusement, les canaliser et les transformer de la façon la plus avantageuse, elles nous seraient d'un grand secours.

Une autre grave erreur dont nous nous rendons presque tous coupables est celle de laisser inutilisées les énergies psychiques les plus importantes, les plus fécondes, celles qui ont leur cours au plus profond de notre être, et en ceci nous sommes semblables à un paysan qui s'épuiserait à travailler une terre ingrate sans se douter que de riches sources de pétrole existent dans le sous-sol.

Une autre attitude erronée est celle de chercher à étouffer la douleur ou à fuir des situations pénibles et des problèmes ardus en recherchant des distractions et des excitations. Cette sorte de fuite de nous-mêmes ne résout rien, et si même elle nous donne un soulagement éphémère, elle nous laisse ensuite plus faibles et plus impuissants qu'auparavant.

En outre, des erreurs souvent graves sont le résultat du

manque de maîtrise de soi-même, d'une volonté défaillante, de sorte que nous sommes vaincus par le flot des impulsions et des passions. Puis, nous nous laissons continuellement influencer et, disons le vrai mot, *suggestionner* par d'autres personnes, par les journaux, les livres, de manière que nous nous faisons l'illusion de croire que c'est *nous* qui pensons, jugeons, décidons, tandis que nous ne faisons qu'obéir passivement aux impulsions extérieures.

Ces erreurs psychologiques et tant d'autres que nous commettons par ignorance des lois de la vie psychique, par incapacité et par faiblesse en face des forces qui s'agitent en nous, non seulement limitent notre activité et sont une source de maux et d'échecs dans notre vie pratique, mais elles tendent souvent à nuire et nuisent même réellement à notre propre santé.

L'influence puissante que le moral exerce sur le physique était bien connue des anciens et était savamment utilisée par eux dans un but curatif. La médecine moderne, au contraire, tout imbue jusque dans ces derniers temps de doctrines matérialistes, et appliquée seulement à la recherche de phénomènes palpables et visibles du corps, a généralement négligé cette influence. Cependant l'étude de certains malades nerveux chez lesquels on a reconnu que beaucoup de désordres physiques étaient *produits* par des causes psychiques et étaient *guérissables* par des moyens psychiques, a engagé récemment des médecins plus clairvoyants à attacher de plus en plus d'importance à l'élément psychologique.

Ainsi on en arrive à se rendre mieux compte de la très grande importance du facteur moral non seulement chez les nerveux mais chez tous les malades. Les influences psychiques n'agissent pas uniquement directement à travers les nerfs régulateurs des diverses fonctions organiques, mais aussi d'une manière indirecte à travers les modifications des sécrétions externes et internes : on a reconnu que ces dernières sont très importantes.

L'évidence de l'action des états d'âme sur les sécrétions est prouvée par des faits qu'on observe communément comme « l'eau qui vient à la bouche », c'est-à-dire la sécrétion des glandes salivaires à la seule vue d'un mets appétissant, ou la sueur froide déterminée par la peur. Cette action a été ensuite confirmée et expliquée par une série d'importantes études physiologiques, telles celles de Pawlof sur la

sécrétion psychique des glandes de l'estomac, celles de Cannon sur la glycosurie émotive et celles de Gates qui a démontré la formation de poisons par l'effet de la colère et de la peur.

Par là il est facile de comprendre comment nos erreurs psychologiques peuvent se transformer en maladies réelles

(*A suivre.*)

Dr R. ASSAGIOLI,
Directeur de l'Institut de Culture et de Thérapie psychiques de Rome.

Rome, 1929.

LE POUVOIR DE LA SUGGESTION

Nous allons parler aujourd'hui de la suggestion et de l'autosuggestion dans la neurasthénie, sujet connu et traité, et que d'autrcs, plus savants, ont expliqué ou expliqueront.

Maintenant que j'ai accepté la tâche de continuer à enseigner la méthode de M. Coué dans la maison même d'où l'idée prit son essor, je peux, n'est-il pas vrai, dire avec tout mon cœur que le but à poursuivre est attirant, que cette tâche m'apparaît chaque jour de plus en plus fascinante. Tant de malheureux ne connaissent pas la puissance incalculable qu'ils possèdent en eux!

Nous avons en nous une force merveilleuse; nous nous mouvons inconscients au milieu de courants physiques et psychiques dont, à notre insu, nous sommes de fidèles récepteurs et distributeurs. Cette force, nous l'exerçons constamment les uns sur les autres, c'est ce que nous appelons la suggestion.

Non seulement nous pouvons être suggestionnés (en fait, nous le sommes constamment dans la vie courante), mais nous pouvons nous suggestionner nous-mêmes; c'est en cela que consiste l'autosuggestion, pour reprendre le terme de M. Coué.

Les phobies, la neurasthénie dérivent de suggestions enregistrées par l'inconscient. Les plus petits faits, qui peuvent paraître insignifiants ou même passer inaperçus, ne sont pas les moins agissants. Un rêve dont, au réveil, nous nous

rappelons certains détails, quelques lignes lues dans un journal ou une lettre, des potins confiés au hasard d'une rencontre ou d'une visite, peuvent avoir une influence qui affectera notre journée entière. Aucune de ces suggestions ne sera vaine; l'inconscient, toujours en éveil, en fixera les moindres détails et, comme la cire du disque phonographique, à un moment donné, il extériorisera ces suggestions de façon à nous les rendre conscientes. Les suggestions enregistrées inconsciemment donneront lieu à des autosuggestions venues de nous seuls, sans intervention à ce moment d'aucun phénomène extérieur.

Cet inconscient auquel nous ne prêtons pas attention a donc dans notre vie courante une importance de premier plan. Du jour où nous lui reconnaissons son influence primordiale sur notre vie affective, nous pouvons, comme l'a prouvé M. Coué, le conduire afin de profiter des bienfaits de la vie. Qui que nous soyons, à quelque rang que le sort nous ait placés, apprenons à faire de cet inconscient un moi riche de tout ce qu'il y a de bon et de beau.

Mais le moyen d'arriver à ce but, quel est-il? Il est bien simple en vérité : il consiste à cultiver l'imagination. C'est là une distraction qui ne coûte jamais de remords, car elle nous empêche de tomber dans la fermentation de la rêverie malsaine dont l'aboutissant fatal est la neurasthénie.

Pauvre ou riche, chacun de nous doit travailler à son élévation morale, par là même se procurer le bien-être physique. Nous l'avons dit, nous le répétons encore, le moyen de toute efficacité qui s'offre à nous à cet effet, consiste à discipliner l'imagination.

Mais qui dit discipline dit effort. Or, un très grand nombre d'êtres humains répugnent à l'effort, même quand celui-ci tend à assurer un équilibre heureux de l'esprit et, partant, du corps.

Comment donc ne pas rebuter l'individu par cette idée de l'effort à réaliser?

La perspicacité de M. Coué nous démontre qu'il suffit de ne pas subordonner l'imagination à la volonté. Au lieu de dire : « Il faut discipliner votre imagination », M. Coué dit : « Habituez-vous par un acte, une parole aussi machinale que possible à guider votre imagination en vue d'assurer votre bonheur. Prendre une bonne habitude vaut mieux qu'en contracter ou en conserver une mauvaise, et cela est si

facile à réaliser. Habituez-vous à penser que vous êtes en bonne santé et, si même vous ne l'êtes pas réellement tout à fait, vous irez vers la guérison avec beaucoup plus de chances de succès. »

La bonne habitude à prendre, c'est celle de l'autosuggestion consciente : nous désirons que telle chose arrive, habituons-nous simplement à nous répéter : « Telle chose arrive ! » A notre insu, à force de nous représenter à nous-mêmes que telle chose arrivera, nous ferons inconsciemment tout ce qu'il faut pour que le fait désiré survienne.

Pour prouver la facilité avec laquelle nous nous autosuggestionnons, j'ouvre ici une parenthèse pour vous citer une petite anecdote personnelle qui démontre combien les sens peuvent subir une sorte de suggestion réflexe : — A un déjeuner chez des amis où j'étais invitée, on apporte à la fin du repas une crème d'aspect fort appétissant. Une dame d'un certain âge à laquelle la coupe est présentée prend une cuillerée et, sans qu'un muscle de son visage trahisse son état d'esprit, déguste l'entremets. De mon côté, je commence à goûter la crème, mais, moins civilisée sans nul doute que la dame en question, je fais une grimace et dépose la cuiller un peu vivement. La cuisinière s'était tout simplement trompée en mettant du sel à la place de sucre ! L'impression de surprise désagréable avait été tellement forte que pendant quelque temps toute crème sucrée me paraissait salée !

Si donc notre inconscient est si facile à suggestionner pourquoi ne pas user de la méthode en utilisant la bonne autosuggestion ?

Les succès remportés par les conférences et les livres de M. Coué démontrent l'efficacité de la méthode. Les cures réalisées sont encore plus frappantes.

Dans une de mes dernières séances une personne me dit : « Oh ! Madame, vous m'avez guérie ! Maintenant mes idées ont « tourné » (*sic*) ; c'est un vrai miracle. Comment pouvez-vous arriver à cela ? — J'ai répondu, après avoir souri de la question, ce que je pensais profondément : « Croyez, Madame, que vous vous êtes guérie vous-même, car nous ne sommes pas des guérisseurs ; mais nous expliquons simplement les paroles qui, nécessairement, peuvent guérir vos maux physiques et moraux, c'est tout. »

Et je pensais au mot miracle que le dictionnaire définit

ainsi : Un acte de la puissance divine contraire aux lois de la nature. — Une chose extraordinaire.

Il n'y avait certes pas miracle : seule l'application de lois encore imparfaitement connues avait permis de faire un prodige. Ce prodige peut être fait pour tous.

Nous le répétons encore : « Habituez-vous à vous redire, ne serait-ce que machinalement, sans même que le cerveau semble enregistrer vos paroles : « Je serai heureux, je me guérirai », et le bonheur, la guérison viendront avec plus defacilité.

Mme P. CHIBOUT,
Professeur à l'Institut Coué de Nancy.
Juin 1930.

APPLICATIONS DE LA SUGGESTION

Expériences et observations personnelles (*Suite et fin*).

V. P. A. souffrait depuis 1922 de sciatique; traitement médicamenteux avec succès inconstant et insuffisant; les douleurs persistaient en décembre 1924, quand le malade commença à venir à mes séances; à l'aide de l'autosuggestion Coué, il constata une amélioration rapide et notable, presque une guérison complète. Le résultat persiste jusqu'à ce jour, soit depuis un an et demi, et cela à l'aide de l'autosuggestion seule, sans aucun traitement; durant tout ce temps le malade n'a jamais éprouvé des douleurs notables qui l'auraient empêché de marcher et de travailler. En plus de cela, le malade a appris à supprimer par l'autosuggestion non seulement toutes sortes de douleurs physiques, mais aussi la douleur morale (ce qui est considérablement plus difficile).

N. A. Z. souffrait depuis neuf mois d'une crampe d'écrivain, d'une névrose du cœur, d'une parésie nerveuse, à base hystérique, du côté droit, d'une difficulté de la parole, et d'une diminution considérable de la faculté motrice. Le traitement dans une clinique pour maladies nerveuses améliora quelque peu l'état du malade. Aprês six séances chez moi et deux mois d'autosuggestion la guérison fut complète.

L'observation objective constate que la parole est facile, le côté droit est complètement rétabli, la crampe d'écrivain a disparu définitivement.

M. N. D. souffrait depuis vingt-cinq ans d'arthritisme et de rhumatisme polyarticulaire et musculaire; elle fut traitée par des applications de fango et par des médicaments; la malade souffre en outre de tuberculose pulmonaire latente, de myocardite et de neurasthénie (profondeur moyenne). Sous l'influence de mes séances et de l'autosuggestion, toutes ces maladies ont perdu leur forme aiguë; la malade déclare se sentir bien, comme si on lui avait « donné un nouveau cerveau »; son état d'âme, toujours déprimé autrefois, est devenu optimiste, malgré des conditions de vie très dures.

Certes, on peut discuter et réfuter chaque vérité, même celle qui est devenue un axiome. Cependant, n'oublions pas que le « couéisme » a déjà acquis droit de cité non seulement dans d'autres pays, mais aussi chez nous en Russie; il faudra compter désormais avec des autorités comme Bechtéreff chez nous et Baudouin à l'étranger.

J'ai une foi inébranlable dans le progrès constant de la pensée humaine; c'est elle qui, dans un proche avenir — peut-être même dès à présent — peut nous donner la vraie liberté; elle nous affranchira de l'esclavage de la souffrance et de l'angoisse et nous apportera une vie harmonieuse de santé et de joie. Les phénomènes de suggestion et d'autosuggestion peuvent nous rapprocher de ce but. Mon désir le plus ardent serait de communiquer aux autres ma conviction et ma foi profondes dans l'utilité immense de « l'autosuggestion » au point de vue médico-pédagogique; j'en ai des preuves sûres, observées dans de multiples cas, y compris le mien.

Je voudrais citer le physiologiste éminent, l'académicien I. P. Pawlof, promoteur du réflexe final (réflexe visant un but). Il est certain que le développement de ces derniers peut être activé par l'autosuggestion rationnelle, celle-ci n'étant autre chose qu'un réflexe — « un réflexe conditionnel de l'autosuggestion ». Si chacun cultivait en soi le réflexe final, comme une partie précieuse de son être, si les parents et le corps enseignant se proposaient comme leur devoir principal de développer et d'affermir ce réflexe chez ceux qui leur sont confiés, si la société et l'État donnaient des

possibilités plus larges pour la pratique de ce réflexe, alors nous deviendrions ce que nous devons et ce que nous pouvons être à en juger d'après de multiples épisodes de notre vie historique et d'après certains élans de notre force créatrice.

J'aboutis aux constatations et aux conclusions suivantes :

1. Par l'autosuggestion rationnelle nous pouvons contribuer à la guérison de maladies non seulement fonctionnelles, mais aussi organiques, souvent très graves; nous pouvons influencer l'organisme en activant la défense psychique dans un but prophylactique.

2. Le principe fondamental de l'autosuggestion est de remplacer nos pensées et notre conception du monde pessimiste, par une conception et des pensées optimistes (quelquefois même en contradiction avec la réalité).

3. La méthode Coué ne doit nullement remplacer les mesures thérapeutiques; elle n'est qu'un moyen auxiliaire précieux, tant pour le malade que pour le médecin.

4. L'autosuggestion, jouant un rôle notable dans la vie de tout être humain, ayant une signification énorme dans l'éducation de l'enfant et des jeunes gens, ainsi que dans la rééducation des adultes, doit continuer à être l'objet d'études et d'observations dans la pratique de tout médecin et pédagogue.

5. Il est à désirer que l'étude des méthodes psychothérapiques soit admise à la Faculté de médecine.

6. L'autosuggestion est un puissant complexe organisé (le réflexe conditionnel), grâce auquel l'idéal de la conduite humaine tend à se réaliser spontanément.

7. Il n'y a qu'un faible pourcentage de gens (ordinairement de 2 à 6, pas plus de 10%) qui n'assimilent pas la méthode Coué : ceux qui ne veulent pas comprendre ce qu'on leur dit, ou bien les arriérés (c'était bien l'opinion de Coué).

8. L'autosuggestion a le grand avantage de donner aux malades la possibilité de surmonter leurs états morbides par eux-mêmes, sans le concours d'autrui; ils ne doivent que *poursuivre fermement leur but* (d'après Bechtéreff).

9. L'influence sur le psychisme du malade est un puissant facteur thérapeutique. La médecine moderne a démontré par maintes expériences qu'un grand nombre de maladies *peuvent être guéries* sans application de mesures chimiques et physiques (d'après Rossolimo).

10. Le couéisme n'a absolument rien à faire avec la religion, le mysticisme ou le domaine du mystérieux et du miraculeux; il ne touche pas non plus aux phénomènes de l'hypnose (car il n'y a pas de sommeil); il n'est qu'une précieuse méthode psychothérapique parmi les autres.

11. La méthode Coué peut être modifiée selon l'individualité du malade : l'improvisation de la formule d'autosuggestion, sa fréquence et le mode d'emploi (à haute voix, en silence, à telle ou telle heure), doivent, certes, varier d'une personne à l'autre.

12. En classant les malades d'après certaines catégories, on pourrait atteindre de bons résultats dans nos cliniques ambulatoires par des causeries collectives, par des suggestions préparant à la réceptivité, et par des suggestions collectives (d'après Bechtéreff).

13. Si nous reconnaissons en général la synergie pharmacodynamique, nous devons la reconnaître d'autant plus en ce qui concerne la psychothérapie et particulièrement la méthode de l'autosuggestion.

(*Fin*).

Dr méd. A. SEMITCHOFF,
(*Nijni-Novgorod, Russie*).

(Reproduit du *Bulletin de la Société Internationale de Psychagogie de Genève*).

Traduit du russe par S. Lorié.

POURQUOI IL FAUT ÊTRE OPTIMISTE

Optimisme et action doivent être la double règle de notre vie.

Il faut choisir, c'est-à-dire voir les choses soit en noir, soit en rose. Le mieux serait, sans doute, de les voir telles qu'elles sont, mais cela, c'est décidément impossible. On a

des goûts ou des dégoûts, des préférences ou des aversions, on est accessible au découragement ou à l'espérance, et alors, on ne sait plus voir que ce qu'on redoute ou que ce qu'on désire.

L'optimiste et le pessimiste ne lisent pas le même chiffre sur le baromètre.

A tout prendre, c'est peut-être l'optimiste qui a raison. Mon regretté ami Dagincourt avait essayé de fonder une société des optimistes, et il n'avait pas tort.

Nous devrions tous en faire partie.

Si vous doutez, écoutez ce dilemme, renouvelé des Grecs.

« Ou bien, ô homme, le jour de demain sera plus heureux que le jour d'aujourd'hui, ou plus malheureux. S'il doit être plus heureux, il faut te réjouir, puisque le bonheur t'attend. S'il doit être plus malheureux, hâte-toi de jouir du temps présent et garde le sourire. »

L'avenir est à l'optimiste; car l'optimiste, à tort ou à raison, s'imagine qu'il va pouvoir par ses actes changer quelque chose au cours des événements. Le vrai optimiste n'est pas comme ce fou de Pangloss, englué dans la fatalité! Il croit à l'efficacité de son effort, tandis que le pessimiste se lamente en répétant ces trois petits mots fatidiques, source de tant de misères : « A quoi bon? » Or, l'action, c'est force et joie.

« Au commencement, était l'action », disait le vieux Faust, en méditant sur les premiers versets de la Bible. Croire que par notre volonté, par notre énergie, par notre courage, nous pourrons améliorer notre sort, c'est déjà presque être heureux.

Et c'est presque le succès aussi. Les grandes choses de ce monde n'ont été réalisées que par des optimistes.

***

Au milieu des événements douloureux, il faut savoir garder quelque sérénité, comme certains optimistes enragés que j'ai connus et même admirés.

Quand j'étais au front, — car, malgré mon vieil âge, j'ai vu la guerre de très près, — un officier, déjà plusieurs fois blessé, part pour une reconnaissance, et il revient une demi-heure après, blessé encore, mais légèrement. Cependant, il riait de bon cœur : un petit éclat d'obus lui avait atteint l'œil. « C'est mon œil de verre qu'ils ont touché, disait-il

avec satisfaction. Il avait, en effet, un œil de verre par suite d'une blessure antérieure, et c'est celui-là qui avait été atteint.

J'ai connu aussi un gentilhomme polonais dont le magnifique château, visité successivement par les soldatesques russes, allemandes, soviétiques, autrichiennes, avait été pillé et détruit de fond en comble. « Tout de même, ils n'ont pas pris mon grand tableau », disait-il fièrement. C'était une immense toile représentant une victoire des Polonais sur les Russes, toile qu'il avait dès les premiers temps de la guerre mise en lieu sûr.

Je reconnais qu'il est des cas où l'état d'âme pessimiste est presque nécessaire. Et j'excuse, au fond, ce savant qui, victime d'une grave mésaventure domestique, répétait à qui voulait l'entendre : « Vraiment, je ne peux pas être optimiste ! »

***

Pourtant, il me paraît que les véritables savants ne doivent pas être pessimistes, car alors, ils n'entreprendront plus aucune recherche. Les mystères de la science sont si profonds, et des hommes de tous pays et de toute époque ont tellement fouillé et retourné le sol, explorant tous les domaines, qu'il faut avoir le *diable au corps* pour croire qu'on aura assez de chance ou de génie pour découvrir ou rencontrer une vérité nouvelle. Heureusement, les savants sont optimistes. Ils ne sont pas découragés par les bibliographies effarantes qui relatent les innombrables et astucieuses tentatives des anciens et des contemporains. Le découragement les mènerait tout droit à la paresse, la lâche paresse, fléau terrible, vice infernal.

Cependant, on aurait le droit d'être pessimiste, à voir les guerres qui ont constamment ravagé le monde, à entendre les cris furibonds des partis adverses qui se déchirent et s'insultent, à contempler les litiges toujours renaissants qui, sans relâche, divisent les hommes. Alors, on serait presque tenté de croire que les déesses souveraines et dominatrices de notre pauvre globe terrien, c'est la discorde et la guerre. Le pessimiste, en gémissant, trouve le monde exécrable, et d'avance déclare que toute amélioration est impossible, et qu'il n'y a rien à faire. Il s'étend sur son lit, désespéré et inactif, pour s'endormir en de mauvais rêves. Au contraire,

l'optimiste, convaincu que les hommes sont moins sots et moins méchants qu'on ne serait tenté de le croire, tâche de faire quelque chose, de manière à modifier, si peu que ce soit, par son action personnelle, le cours des événements.

Assurément, c'est peut-être une illusion, mais cette illusion donne quelque intérêt à la vie.

***

Donc, il faut être optimiste et résolument. Mais cet optimisme ne doit pas être béat, c'est-à-dire bête. Voici une voie d'eau qui atteint le navire. Le commandant serait criminel s'il se contentait de dire : « Tout va bien ». Le pessimiste pleure et dit : « Nous sommes perdus ». L'optimiste dit : « Le mal peut être réparé. Nous ne sommes pas perdus, si nous agissons ». Il agit. La voie d'eau est obstruée, et le navire, renfloué, peut rentrer au port sain et sauf.

Ainsi que le commandant du navire désemparé, le médecin, devant son malade, ne doit pas rester inactif. Qui sait, si par une médication audacieuse et rapide, il ne va pas sauver son client? Il ne s'endort pas dans un optimisme aveugle : il ne s'affale pas dans un pessimisme plus aveugle encore.

Optimisme et action, telle doit être la double règle de notre vie. Il faut savoir que l'effort et le travail sont la santé de l'âme et du corps.

Et quant au bonheur, il n'est de bonheur que dans l'optimisme. Or, très naïvement, je prétends qu'il vaut mieux être heureux que malheureux.

Charles RICHET,
de l'Institut.

Le Matin, 15 mai 1929.

Nota. — Les articles n'engagent que leurs auteurs. La Rédaction décline toute responsabilité à leur sujet.

Imp. Arts Graphiques, Nancy. *Le Gérant :* Cl MÜLLER

AVIS

Nous avons l'honneur de vous informer qu'il s'est fondé à Rome sous la présidence de la Comtesse Gabriella Rasponi-Spalletti et sous la direction scientifique du Dr Roberto Assagioli un

Institut de Culture et de Thérapie psychiques

qui, s'inspirant de la méthode d'Emile Coué, se consacre à la démonstration et à l'enseignement de l'autosuggestion.

Cet Institut cultive en outre d'autres branches de la psychologie appliquée et de la psychothérapie, telles que la psychanalyse, la persuasion, la musicothérapie, les méthodes spirituelles, en s'efforçant d'en réunir les meilleurs éléments dans la méthode intégrale de la

Psychosynthèse

L'Institut répand son action par des Conférences hebdomadaires collectives et personnelles et donne des cours par correspondance.

Il a son siège via Antonio Bosio 15. Pour tous renseignements, s'adresser au secrétaire : Cav. Vittorio Benedetti.

INSTITUTS COUE

Les personnes qui désirent apprendre la méthode Coué sont invitées à suivre les cours gratuits qui sont faits :

à Nancy, rue Jeanne-d'Arc, 186.
à Paris, rue Chevert, 7 (7e).
à Bruxelles, avenue de la Liberté, 35.
à Liége, rue des Bons-Enfants, 6.
à Verviers, rue du Gymnase.
à Zurich, Dreikœnigstrasse, 53.

Nota. — *Le montant de la cotisation annuelle à la Société Lorraine de Psychologie est de 10 francs par an minimum. Toutefois les anciens abonnés français ne paieront que leur ancienne cotisation.*

Toutes les cotisations partent du 1er janvier.

Compte chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée 58-82 *Nancy.*